

## Muevete USA™ Program Evaluación

ID # \_\_\_\_\_

### Datos Demográficos:

Género sexual \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_ Lugar de Nacimiento \_\_\_\_\_

Principal idioma hablado en casa \_\_\_\_\_

Ocupación \_\_\_\_\_

Nivel Educativo \_\_\_\_\_ Padre / Pariente / Persona de cuidado (elija uno)

Raza \_\_\_\_\_ Etnicidad (Blanco no-Hispano, Hispano, Negro, Indio Norteamericano/Nativo de Alaska, de las islas del Pacífico o Asia)

Sobre la presentación en la clase:

	<i>De acuerdo fuertemente</i>	<i>De acuerdo</i>	<i>Neutral</i>	<i>En desacuerdo</i>	<i>En desacuerdo fuertemente</i>
1. Antes de coger esta clase, no sabía mucho del tema.					
2. Después de coger la clase sé mucho más del tema.					

1) ¿Qué aprendió hoy?

- a) Cómo leer las etiquetas de comida
- b) Qué se debe hacer ejercicio por 30 minutos al día
- c) Cómo usar “Mi Plato”
- d) Lo que es una merienda/botana saludable vs. una merienda/botana no saludable
- e) Cómo establecer una meta personal

2) Escoja lo que sea importante para usted usando la escala de 1 al 3.

(Por favor haga un círculo alrededor del número que mejor describe como se siente)

	<b>Menos Importante</b>	<b>Importante</b>	<b>Muy Importante</b>
a) Cómo leer etiquetas de comida	1	2	3
b) Comer frutas	1	2	3
c) Comer vegetales	1	2	3

		<b>Menos Importante</b>	<b>Importante</b>	<b>Muy Importante</b>
d)	Comer una merienda/botana saludable	1	2	3
e)	Establecer la meta de caminar 30-60 minutos diarios	1	2	3

- 3) Todos los días tratare de mantenerme saludable. Después de hoy, ¿cuáles de las opciones de abajo me parecen sean fáciles para empezar a hacerlas hoy?
- Escoger una merienda/botana saludable
  - Hacer ejercicio por 30 minutos al día
  - Usar “Mi Plato” en cada comida
  - Leer las etiquetas de alimentos al ir a comprar
- 4) Basado en lo que de aprendiste en el programa de Muevete, ¿planeas hacer cambios en tu vida o en de tu familia? Haga un círculo alrededor de su contestación.
- Comer frutas todos los días
  - Comer vegetales todos los días
  - Leer las etiquetas de alimentos al ir a comprar
  - Hacer ejercicio por 30-60 minutos al día
- 5) Tiene usted... (elijá todas las que apliquen)
- Tienda de comestibles frescos/supermercado con productos frescos
  - Un parque cerca de su casa
  - Un automóvil
  - Usa el autobús